

**Смульсон М.Л.**

## **ЧАСОВИЙ ВИМІР В ІСТОРІЯХ ЖИТТЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ**

Більшість з нас любить розповідати історії про себе і своє життя. І це зовсім не означає егоїстичної спрямованості, адже історія про себе – це завжди історія про себе у світі, де навколо інші люди (близькі та не дуже), природа, суспільні та сімейні події, радість і горе, життя і смерть. Однак у кого є можливість кожного разу обрати історію, адекватну розмові і обговоренню, цікаву не тільки для себе (хоча і таке буває), але й для слухачів? Ясно, що у того, у кого репертуар історій і пережитих подій взагалі багатий і різноманітний, бо прожито довге і багатогранне життя, тобто у літніх людей. Тому вони інколи і надмірно навантажують нас своїми історіями (історіями про своє життя), які ми у подальшому викладі будемо називати автонаративами.

Метою цього розділу є психологічний аналіз автонаративів людей похилого віку в контексті їх ставлення до плинного часу, тобто до минулого, сучасного і майбутнього. Розглядаються також і можливості трансформації (реінтерпретації) історій як технологія психологічної підтримки в старості.

Ми тлумачимо автонаратив як дискурсивний репрезентант ментальної моделі світу людини, у даному випадку, людини похилого віку. Ментальна модель світу, відповідно до нашого підходу, є психологічним конструктом, який фіксує результат інтелектуального пізнання світу людиною. Ментальні моделі світу (розумові моделі) відображують зміст і рівень розуміння людиною себе, інших та довкілля, вони тісно пов'язані зі знаннями та переконаннями особистості, з інтелектуальною обробкою (відображенням, усвідомленням, закарбуванням та інтерпретацією) особистого досвіду. Тому ментальні моделі можна до деякої міри вважати стійкою інтелектуальною ознакою особистості [див. більш докладно Смульсон, 2006а, 2013].

Зміст автонаративу, особливо в старості, відбиває провідні напрями побудови ментальної моделі світу, а саме: смисл життя старої людини як

стрижень ментальної моделі, її ціннісно-орієнтувальна основа; просторово-часові координати ментальної моделі в старості; значущий інший як діалогова (децентраційна) підструктура ментальної моделі.

Утримання структури смислу життя, яка розпадається, є важливим аспектом ментального моделювання світу в старості. Тільки збереження або породження нової відповіді на запитання “навіщо?”, яка виступає як смислоутворювальний фактор, може зупинити деструктування ієрархії смислів, її розпад. Така актуалізація мети-цінності-смислу в похилому віці принципово означає і переструктурує для особистості цей віковий період. Приклади пошуку і знаходження нових інтегративних життєвих смислів в старості (перетворення ментальної моделі) свідчать про важливість цього процесу для збереження активності, компенсації інтелектуальних дефіцитів, взагалі для самозбереження. Крім того, такий процес безумовно супроводжує самопроекування і саморозвиток в старості як провідну діяльність (більш докладно див. нижче.)

Значущий інший постійно чинить вплив на людину, і тому є точкою відліку в системі координат ментальної моделі, причому такий вплив продовжується і після його смерті. Цей момент є принципово значущим для організації психологічної підтримки літньої людини, оскільки цей значущий інший може бути постійним третім в будь-якому діалогічному спілкуванні з нею.

Дуже важливим екзистенційним аспектом автонаративу є його очевидний зв'язок з категорією часу. Дж. Фрідман і Д. Комбс посилаються на метафору процесу інтерпретації Бейтсона, відповідно до якої наші знання про світ існують у формі ментальної карти, і, оскільки жодна карта не містить всіх деталей відображуваної території, події, яких немає на карті, не існують в її смисловому світі. При цьому для виявлення змін і відмінностей потрібним є нанесення на карту подій у часі. Звідси безумовна перевага наративної метафори, адже „будь-яка історія – це карта, яка розгортається у

часі” [Уайт, цит. за Фридман, Комбс, 2001, с. 36]. Тут можна згадати також і відомий вислів Марселя Пруста про те, що «життя – це зусилля у часі».

З іншого боку, ментальні моделі світу є внутрішнім психологічним механізмом інтерпретаційного процесу, а розуміння світу та відповідні дії визначаються, як відомо, не самими подіями, а їх інтерпретаціями або, інакше, інтерпретаційними схемами. Тому наші індивідуальні або групові ментальні моделі (результат суб’єктивного відображення та інтерпретації власного досвіду або досвіду групи, популяції, суспільства) конструюють (конституують) наш світ [Смұльсон, 2005, 2006, 2006а ].

Здатність до трансформації (плинність, рухомість) ментальної моделі світу в старості носить безумовно підтримувальний характер. Мається на увазі і смислове перетворення ментальної моделі, її насичення новими особистісними смислами, і багатовекторний розвиток ментальної моделі в часових і просторових координатах, при утриманні в адекватних координатах траєкторії її кривизни та інших відхилень. Основними ознаками такої трансформації є інтерпретаційні перетворення в автонаративі. Наратив про своє життя як певна зовнішня репрезентація его-ідентичної ментальної моделі працює в старості на утримання старого смислу життя та його узгодження з новими смислами, на розширення життєвого простору в бік прожитого та пережитого, а також як “зустрічний” вектор часу, який уповільнює старіння, або навіть відхиляє чи перевертає напрямок розвитку в старості, сприяє особистісному зростанню.

Однак не викликає сумнівів принципове розуміння того, що ментальну модель досить важко змінити, і що це особливо стосується похилого віку, з його перевіреною роками ментальною моделлю. Р.М. Грановська у цьому зв’язку зазначає, що засвоєння нового потребує зусиль, а без них людина готова вірно сприйняти тільки те, що хоча б до деякої міри є організованим за законами її внутрішнього світу, тобто відповідає її ментальній моделі. Все визначається схемами, сформованими попередньо в її Моделі Світу, а щодо того, що не відповідає моделі, схеми завжди агресивні. Інтерпретаційні схеми

ментальної моделі агресивні до реінтерпретації. Інакше кажучи, ментальна модель агресивна до спроб безпосереднього реінтерпретування. Для її зміни потрібні переконливі нові обставини, сумніви, критична переоцінка власних схем [Грановська, 2004].

У разі неможливості далі ігнорувати та фільтрувати перетворювальні впливи (наприклад, у випадках утрат в старості), їх трансформують і включають, пристосовують до прийнятої ціннісної системи моделі. Отже, за Р.М.Грановською, існують два захисні механізми ментальної моделі: фільтрація та трансформація. Однак змінена модель світу веде до зміни способу розв'язування не тільки даної проблеми, а й інших. Тому трансформована через автонаратив ментальна модель потенційно може надавати нові засоби розв'язування й інших життєвих задач, а не тільки задачі переосмислення (реінтерпретації) власного досвіду.

При такому підході ментальна модель виступає як стереотипізована система, в якій літня людина знаходить витоки захисної ригідності. Виходячи із сказаного вище про захисні механізми ментальної моделі та її агресивність до реінтерпретації, слід зазначити, що для збереження психічного здоров'я у похилому віці дійсно потрібним є певний баланс між гнучкістю і захисною ригідністю. З іншого боку, не можна не працювати з віковою ригідністю, бо втрата гнучкості мислення знаходиться серед дуже ранніх і важко вловимих проявів деменції [Анцыферова, 2006; Голдберг, 2007; Хойфт та ін., 2003].

Проблема експліцитації індивідуальної ментальної моделі, її дослідження як для наукових цілей, так і для цілей прикладних, залишається сьогодні відкритою. Дослідження свідчать, що ментальну модель можна інколи реконструювати за вчинками людини, її підходами до розв'язування життєвих та професійних задач, більш-менш щирими висловлюваннями тощо. Так, наприклад, у дослідженні І.В.Кузнєцової [Кузнєцова, 2009] розроблена комплексна методика дослідження ментальної моделі світу в юнацькому віці. Для вивчення властивостей ментальних моделей юнаків нею

застосовувався семантичний аналіз творів, аналіз малюнків, тест незакінчених речень, кольороасоціативна процедура, тест репертуарних грат Келлі тощо.

Однак для вікової категорії, яка є предметом нашого дослідження, тобто для похилого віку, ми вважаємо наратив (історії, оповіді) найбільш адекватною формою експліцитації ментальної моделі, і особливо це стосується автонаративу, тобто наративу щодо власного життя або певних його періодів.

З іншого боку, на сьогодні не існує також загальноприйнятої та повністю розробленої технології аналізу наративу. Запропонований нами підхід до створення структурованого автонаративу (методика “Книга життя”) пропонує скоротити “велику” і неструктуровану розповідь літньої людини про своє життя до змісту книги про своє життя у вигляді назв всіх її розділів. Крім того, йдеться про письмове відтворення (фіксацію) автонаративу на відміну від усної розповіді. Розглянемо, які можливості для дослідження ментальної моделі світу людини надає такий структурований автонаратив в комплексі з супроводжуючими методами („Кола життя”, забарвлення, співбесіда), інакше кажучи, який матеріал для інтерпретування та розгляду ми одержуємо при такій методиці?

Перерахуємо основні елементи:

- вибудовані в часі узагальнені етапи життя
- позначені минулим, сучасним і майбутнім у відповідній кількості
- запаралелені з власною концепцією часу (“Круги життя”)
- плинний теперішній розділ (яким є життєвий етап зараз?)
- наступний розділ (розділи) книги життя (що чекає?)
- конотації до кожного розділу (зміст, у тому числі асоціативний)
- актуальний (провідний) розділ
- забарвлення за методикою О.М.Парачева.

(Більш докладно про методикку «Книга життя» див. [Проблемы психологической герменевтики, 2009; Наративні психотехнології, 2007]).

Аналіз змісту і психокорекційного потенціалу автонаративів, одержаних за наведеною вище методикою, ми зорієнтуємо на розгляд проблеми часу в наративі. Ясно, що час тут розглядається і як конкретний час, і як життєвий часовий простір, тобто час-простір, просторово-часова координата ментальної моделі. Методика дослідження передбачала, зокрема, розгляд автонаративу з точки зору хронотопу, тобто відображення в оповіді про своє життя провідних аспектів минулого, сучасного та майбутнього людини похилого віку. Щодо відображення минулого, здається на перший погляд, що саме для старості є адекватним підхід сучасної психотерапії, який іде від З.Фрейда, відповідно до якого сучасний психічний стан і поведінка людини детерміновані попередніми (ранніми) обставинами життя особистості. Однак ми схильні погодитися з І.Яломом, який полемізує з таким твердженням, оскільки “тут є витoki терапевтичного відчаю. Якщо ми детерміновані минулим, звідки береться здатність змінюватися?” [Ялом, 2000, с. 393]. Ясно, що такий “терапевтичний відчай” є надзвичайно розповсюдженим як безпосередньо при роботі з людьми похилого віку, так і в літературі, і в житті взагалі. Ось, наприклад, яскраві чотири рядки Ігоря Губермана, які досить переконливо ілюструють такий підхід (вірші подаємо мовою оригіналу).

Безоблачная старость – это миф,  
Поскольку наша память – ширь морская,  
И к ночи начинается прилив,  
Со дна обломки прошлого таская.

Однак, на думку І.Ялома, “існує багато способів пояснення, або систем причинного зв’язку, які не спираються на минуле... Наприклад, майбутнє (наше наявне уявлення про нього) не менше, ніж минуле, є детермінантою поведінки, і концепція майбутнього детермінізму витримує критику. Така річ, як “ще ні”, суттєво впливає на нашу поведінку. У людини –

і на свідомому, і на неусвідомленому рівнях – існує відчуття задачі, ідеальне “Я”, множина цілей, до яких людина спрямована, знання про своє призначення і кінцеву смерть. Всі ці конструкти спрямовані у майбутнє, але вони сильно впливають на внутрішній досвід і поведінку” [Ялом, 2000].

Однак складні стосунки людини похилого віку з *часом минулим* впливають на її сприйняття *часу сучасного і часу майбутнього*, більше того, навіть зумовлюють це сприйняття. У цьому зв’язку фахівці посилаються на філософську характеристику майбутнього Мартіна Хайдегера (в роботі “Буття і час”, 1923). За Хайдегером, майбутнє не просто приходить до нас, скоріше ми йдемо до нього зі своїми очікуваннями. Оскільки ці очікування породжуються в процесі витлумачення (інтерпретації) нами минулого, то майбутнє слід розуміти як *продовження минулого*. Що ж тоді сучасне? “Постійний процес трансформації минулого в майбутнє” [цит. за Хойфт та ін., 2003, с.84].

Поведінка людини в сучасному залежить від минулого і майбутнього в їх суб’єктивно значущих моментах. Значущі події минулого продовжуються в сучасному (минуле в сучасному), а очікування і впевненість у майбутньому його (сучасне) специфічно означають (Хойфт каже про “надання значення”, інколи навіть кризового значення). Інакше кажучи, можна говорити також і про “майбутнє в сучасному”.

Майбутнє породжується нашими очікуваннями (активністю, домаганнями – див. [Смультсон, 2004], однак воно теж не є однорівневим. Хойфт зі співавторами [Хойфт, Крузе, Радебольд, 2003] розрізняють безпосереднє, близьке і віддалене майбутнє.

*Безпосереднє майбутнє* є продовженням сучасного, і цей зв’язок є принциповим для переживання безперервності часу. З точки зору сучасного воно не сприймається як самостійний часовий рівень. Безпосереднє майбутнє відображується вже зараз, зокрема, це саме так відповідно до концепції випереджаючого відображення П.К.Анохіна та М.О.Бернштейна. Існують нейропсихологічні дослідження, які доводять, що стани свідомості

змінюються кожні три секунди, однак накопичені в трьохсекундному інтервалі смисли інтегруються і переносяться в такому інтегрованому вигляді в наступне “часове вікно”. Це наступне “часове вікно” можна розглядати як безпосереднє майбутнє. У цьому зв’язку можна згадати також так звану миттєву пам’ять, тобто пам’ять на дії та події, які щойно відбулися.

Сприйняття безпосереднього майбутнього є найменш болісним для людини похилого віку, воно є настільки близьким і інтегрованим з сучасним, що літня людина не виділяє його сприйняття і переживання в окрему проблему. Це забезпечує переживання нею безперервності часу навіть у дуже похилому, старечому віці, якщо, ясно, не йдеться про глибокі стадії деменції.

*Близьке майбутнє* тлумачать як сферу майбутнього, з якою пов’язані конкретні домагання, плани, наміри, очікування, надії, страхи тощо. Близьке майбутнє уявляється нами як самостійний часовий рівень, при цьому ми свідомо готуємося до нього. Підготовка і емоційні переживання очікувань, надій, страхів тощо відділяють близьке майбутнє від сучасного, однак часовий проміжок близького майбутнього не визначається, він може бути різним – від днів до років.

Ставлення людини до свого майбутнього аналізують за його часовими рамками, впевненістю у можливості змінити ситуацію, а також так званою щільністю, щодо якої існують великі індивідуальні відмінності. Багаточисельні плани та наміри свідчать про конструктивне ставлення до свого майбутнього, яке мобілізує творчий потенціал. Ясно, що для літньої людини така ситуація в чистому вигляді є дуже рідкою. Однак патологічною є й інша крайність, коли планів і намірів майже немає, коли майбутнє сприймається як дещо аморфне, таке, яке не піддається впливу, уявляється як пустота, що лякає. Показано, що таке сприйняття майбутнього є характерним для людей (не тільки старих), які надовго втратили роботу, перенесли інші важкі втрати, не можуть діяти самостійно. Ми вважаємо, що навіть просто домагання жити для старої людини теж може бути таким, яке структурує



майбутнє, знищує його аморфність і пустоту і активізує творчу активність [Смұльсон, 2004].

Питання про те, наскільки людина вважає можливим формування майбутнього, яке відповідає її інтересам, є важливим для терапії депресій у старості. Відомо, що ядро депресивного синдрому утворює упевненість у браці сил або компетентності. “Закритість” майбутнього для внутрішнього бачення в старості теж грає роль у появі депресивних симптомів [Хойфт та ін., 2003].

З віддаленим майбутнім пов’язані неспецифічні плани, які виражаються словами “коли-небудь”. Ставлення до віддаленого майбутнього теж може бути різним. У будь-якому віці можна вважати, що “майбутнього немає”, що ситуацію не змінити, аналогічно до неконструктивного ставлення до близького майбутнього. Така думка у літньої людини є досить реалістичною, і тому адекватне ставлення до віддаленого майбутнього, поєднане з усвідомленням близької вичерпаності життєвого ресурсу, є у людей похилого віку ознакою скоріше конструктивного сприйняття часу, аніж ознакою кризи. Однак потрібною є одночасна чутливість до нових стимулів як у сучасному, так і в майбутньому.

Існує певний метанаратив старості, який визначає її як період життя, коли людина думає тільки про минуле, живе цим минулим і не сприймає сучасного і майбутнього. Дж.Мунікс в роботі “Старість і кінцевість” визначив таке ставлення до часу в старості як “*laudator temporis acti*” (приблизний переклад: “час уже перероблений”) [Munnichs, 1966]. У зв’язку з цим виникає запитання: чи набуває час інших структурних окреслень під впливом усвідомлення кінцевості буття? Хойфт зазначає, що усвідомлення близькості кінця не веде автоматично до відчуження майбутнього. Ставлення старих людей до майбутнього не є однаковим, і тому людям в старості є доступними нові горизонти розвитку. Карл Ясперс вважав, зокрема, що не слід приймати “біографічний детермінізм”, тобто думку про те, що за даними біографії людини можна однозначно вивести прогноз її майбутнього (цит. за

[Хойфт та ін., 2003]). Аналіз життєвого шляху і біографії є важливим для актуального стану людини, однак людина залишається принципово відкритою відносно майбутнього, у неї залишається принципова можливість іншого буття.

В той же час існує думка, що щаслива старість потребує обов'язкової трансформації ментальної моделі світу, її переорієнтування на сучасне. Адже, за образним виразом Сомерсета Моема, “дім уже побудований”. І найважливішим тут є принципово інше відношення до часу, часової координати цієї моделі, яке деякі автори називають “самодостатнім життєвим настановленням на сучасне” [М.Ф.Шахматов, 2004].

Отже, екзистенційна психотерапія схильна порівняно менше фокусуватися на минулому, а більше – на сучасному (відповідальність за використання екзистенційних можливостей, творення світу та його ментальної моделі), а також на майбутньому, на наступних рішеннях і цілях, які очікують попереду. При роботі з минулим і сучасним, за Яломом, є важливими такі два аспекти. По-перше, важливо, щоб індивід не брав на себе непомірної відповідальності, навчився “вибачати себе за сучасне і минуле”. По-друге, психологічна реальність, як відомо, не ідентична історичній реальності, І.Ялом посиляється на Ранка, який, опонуючи Фройдю, вважав, що реконструкція минулого залежить не тільки від фактів, але й від установки або реакції індивіда відносно їх. “Проблема минулого, відповідно, – коментує Ялом, – це проблема пам'яті, тобто проблема свідомості... Інакше кажучи, — минуле реконститується сучасним. Людина схильна вибірково згадувати і синтезувати минуле, забезпечуючи відповідність теперішньому власному баченню себе. Оскільки через терапію людина змінює свій нинішній образ самого себе, вона може перевідтворити і реінтегрувати своє минуле” [Ялом, 2000, с. 395 – 396].

Добре, коли реінтеграція ментальної моделі носить дієвий характер, однак в старості, зважаючи на принципові фізичні та фізіологічні зміни, обмежену мобільність тощо, основними ознаками такої трансформації, на

нашу думку, можуть бути зміни в автонаративі, інакше кажучи, інтерпретаційні перетворення. І.Ялом блискуче порівнює співвідношення між часовими координатами сучасного і минулого у побудові ментальної моделі з відношенням між розумінням і контекстом у герменевтиці: “Герменевтичний підхід до інтерпретації розглядає відношення між розумінням і контекстом: він стверджує, що засвоєння розуміння потребує певного контексту, однак це нове розуміння змінює сприйняття контексту. Отже, інтерпретація – це органічний процес, у якому контекст і розуміння послідовно перевідтворюють один одного. Цей же принцип може застосовуватися і до відносин між минулим і сучасним: минуле людини, на відміну від руїни старого храму, не фіксоване і не обмежене; воно створюється сучасним і в своїй постійно плинній символічній імманентності впливає на сучасне”[Ялом, 2000, с.396].

Е.Голдберг пропонує у цьому зв’язку певні непрямі підходи до гнучкості і трансформації ментальної моделі через вплив на метакогнітивні функції, презентовані в лобних долях (вони не стосуються певного психічного уміння, а репрезентують організацію їх усіх). Серед них систематичне створення знарядь, створення образів майбутнього, мова як метакогніція (надає засоби для створення моделей, а управлінські функції – засоби для маніпулювання моделями і проведення операцій над ними), а також цілеполагання і самосвідомість.

Пізнавальна діяльність людини, за Голдбергом, спрямована вперед, тобто вона скоріше проєктивна, ніж реактивна. Однак створення образів майбутнього потребує здатності брати певні елементи минулого досвіду і трансформувати їх таким чином, який – у цілому – не відповідає жодному минулому досвіду. «Щоб здійснити це, організм має вийти за межі здатності *формувати* внутрішні уявлення, моделі зовнішнього світу. Він має набути здатність *маніпулювати і трансформувати* ці моделі. ... організм має вийти за межі здатності бачити світ через ментальні уявлення, він має набути здатність *працювати* з ментальними уявленнями» [Голдберг, 2007, с. 48].

Активізація здатності працювати з ментальними образами, зафіксованими в автонаративі, сприяє реінтерпретації ментальної моделі, тобто спрямована на підвищення психотерапевтичного потенціалу. Маються на увазі такі напрями реінтерпретації:

- виділення інших етапів (розділів «Книги життя»), тобто інша їх структуризація (змістовно, відповідно до часу);
- щодо негативно емоційно забарвлених етапів – скорочення, щодо позитивно забарвлених – збільшення у часі;
- зміна кількості етапів, які відповідають минулому, сучасному, майбутньому;
- характеристика плинного теперішнього розділу (етапу) та провідного (актуалізованого), його розмір, аналіз, зміна відношення;
- переструктурування наступних розділів (майбутніх) книги життя [Розуміння та інтерпретація..., 2013]. .

Можна вважати, що принциповим моментом наративного тренінгу [Ратушний, 2004, Смульсон, 2006а], спрямованого на психологічну підтримку людей похилого віку, корекцію їхньої ментальної моделі світу в бік більшої адекватності, реалістичності і дієвості є робота з хронотопною складовою ментальної моделі. Розглянемо далі деякі аспекти такої роботи.

Звичайно виділяють такі види психологічного часу, як сприйняття часу, уявлення про час та внутрішня концепція часу [Калинин, 2006]. . Під сприйняттям часу мається на увазі час психофізіологічний, тобто безпосереднє відчуття потоку часу, здатність відчувати і точно оцінювати часові відрізки . Уявленням про час називають психологічний „оперативний” час, пов’язаний з конкретним видом діяльності. А внутрішня конценція часу, на відміну від повністю усвідомленого уявлення про час, усвідомлюється тільки частково. Це „особистісний час, внутрішній, частково усвідомлений, частково такий, що складається з підсвідомих установок, „проект” часу життя, своєрідна внутрішня персональна філософія часу” [там само, с. 55]. Концепція часу включає багато складних когнітивних та поведінкових схем,

серед яких безумовно герменевтична концепція „події – рутинність”, рефлексивна здатність до побудови транспективи (тобто розвитку явищ і подій у минулому-сучасному-майбутньому), неусвідомлений сценарій долі, свідомий проект життя, персональна стратегія оволодіння часом свого життя та ін. Особистісний час експліцитується через стиль життя, стратегії особистості, які визначають результативність життя у цілому.

Для нас принциповим моментом є те, що саме внутрішня концепція часу, на думку фахівців, принципово пов’язана з подієвістю як індикатором часу психологічного. Це є додатковим аргументом до нашого аналізу наративу як експліцитування ментальної моделі, з одного боку, та розгляду часово-посторової координати як стрижня ментальної моделі, з іншого. Тому указані вище рівні усвідомлення різних аспектів часу пов’язані, на нашу думку, з наративними можливостями особистості. Наратив, у свою чергу, – з усвідомленням і можливостями розвитку і саморозвитку ментальної моделі, її трансформації в аспекті часового виміру.

Н.Ю. Григоровська (цит. за [Калинин, 2006]) виділяє такі три основні типи внутрішніх концепцій часу: час як лінійна послідовність окремих подій, час як безперервний деревовидний потік альтернатив, а також час як постійна величина, простір, поле.

Найпоширенішою, за даними С.І.Калініна, є перша з виділених концепцій, а саме час як лінійна послідовність окремих подій. Відповідна внутрішня філософія тлумачить час як чужу для людини абстракцію, об’єктивну закономірність, невмолимий ворожий механізм. Час не є оберненим, усе, що трапляється – одноразово. Час відсторонений від людини, осягається тільки розумом. Людина не є вільною, вона залежить від часу.

У повсякденному житті ця концепція проявляється короткостроковим плануванням, жорстким контролем часу за допомогою авторитарних ритуалів, мінімізацією бажань і планів, роботою на вузький конкретний результат, а також спрощеним розумінням причин і наслідків подій,

намаганням знайти „головну” причину або скоротити їх число (доля серед усіх досліджуваних, незалежно від віку – 60 %).

На другому місці час як безперервний деревовидний потік альтернатив. Головні тези внутрішньої філософії: час – це потік реальних подій, які переживаються людьми. Час є пластичним, його можна уповільнювати, пришвидчувати, обертати, повторювати тощо (ясно, що у двох останніх випадках мається на увазі не „машина часу”, а відповідні переосмислення та реінтерпретації подій). Час є дружнім внутрішнім ресурсом, він досягається інтуїтивно. Людина є вільною стосовно свого часу.

Прояви у повсякденному житті: довгострокове планування, гнучкі адаптивні плани („органічний час”), гнучкий і неавторитарний контроль за часом, максимізація бажань і планів; робота на систему результатів, здатність передбачити короткострокові і довгострокові результати; комплексне розуміння причин і наслідків (доля серед досліджуваних: 35 %).

Остання з аналізованих концепцій – час як постійна величина, простір, поле – зустрічається досить рідко. Внутрішня філософія тлумачить час як складну абстракцію, яку людина приймає як принцип життя, керівництво до дії. Час є об’єктивним порядком, однак таким, що пізнається і приймається людиною. Це правила життя, якщо людина їм слідує, вона стає мудрішою та ефективнішою.

Прояви у повсякденному житті: максимально гнучке і творче ставлення до часу, здатність до довгострокового планування і детального опрацювання короткострокових планів, слабкість контролю часу, пошук „золотої середини” у бажаннях та планах. Така людина здатна „відчувати” віяння часу та „вгадувати” подальший хід розвитку подій. Тому й емоційне ставлення до часу відбиває спокій, розуміння, прийняття. Однак і доля серед досліджуваних такого підходу лише 5 %.

Наведений вище аналіз основних внутрішніх концепцій часу подано за [Калинин, 2006]. Нижче ми використовуємо цей підхід для аналізу

результатів нашого експериментального дослідження концепцій часу людей похилого віку як часового виміру їхнього автонаративу.

*Інструкція, яку ми давали групі (дослідження проводилося у груповому форматі) виглядала таким чином:*

*Прохання відобразити ваше уявлення про час у вигляді трьох кіл. Намалюйте на аркуші паперу три кола, які символізують ваше власне минуле, сучасне, майбутнє. Їх розмір, розміщення на аркуші та взаємне розміщення залежать тільки від вас. Позначте, яке коло що означає. Намалювавши, подумайте, чому ваш малюнок виглядає саме так, який смисл у ньому виражений.*

Останньою вказівкою ми формували запит на відповідний супроводжуючий наратив, або принаймні, на певний рух у напрямку усвідомлення власної внутрішньої концепції часу. Після закінчення роботи усіма членами групи ми пропонували учасникам (хто бажає) зобразити свій малюнок на великому аркуші для всієї групи та прокоментувати його. Відповідні коментарі-наративи ми коротко фіксували для подальшого аналізу.

С.І.Калінін [Калинин, 2006] пропонує такі найбільш розповсюджені варіанти виконання цієї методики, які відповідають трьом внутрішнім концепціям часу (див. вище).

1. Час як лінійна послідовність подій (пряма лінія з кіл або лінії з кіл, які ідуть вгору або вниз).

2. Час як потік альтернатив (зціплені кола, вертикаль з кіл або розкидані кола)

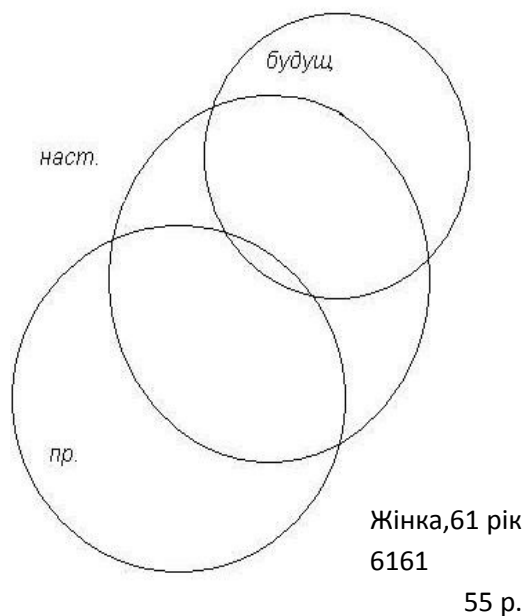
3. Час як поле, простір. Кола розміщені у вигляді „мішені” або гармонійної єдності (кола – вершини рівнобічного трикутника, які при цьому можуть пересікатися).

Ми одержали в дослідженні й аналізуємо далі майже всі з указаних варіантів. Зверталася також увага й на різні коментарі до, здавалося б, однакових зображень, а також на розмір кіл, напрямок їх розміщення (інколи

досліджувані точно вказували його стрілками, іншим способом), відстань між колами. Крім того, інколи досліджувані свідомо або ні відмовлялися використовувати рівні кола, трансформували їх в овали, сфери, „домальовували” до різних предметів, тварин, рослин (приклади див. нижче), що, на нашу думку, теж було частиною осмислення власної концепції часу та формування відповідного наративу.

На складні ситуації ми „накладали” результати методики „Книга життя” (див. вище). З’ясувалося, що „кола життя” часто реально означають не цілісні періоди, які дійсно відповідають часу життя відповідно до минулого, сучасного, майбутнього, а, навпаки, найближчі у часі розділи „Книги життя”. Відомий вираз „Не бачу майбутнього” в цьому випадку означав «Не бачу наступної сторінки „Книги життя”, або, інакше, бачу її досить песимістично».

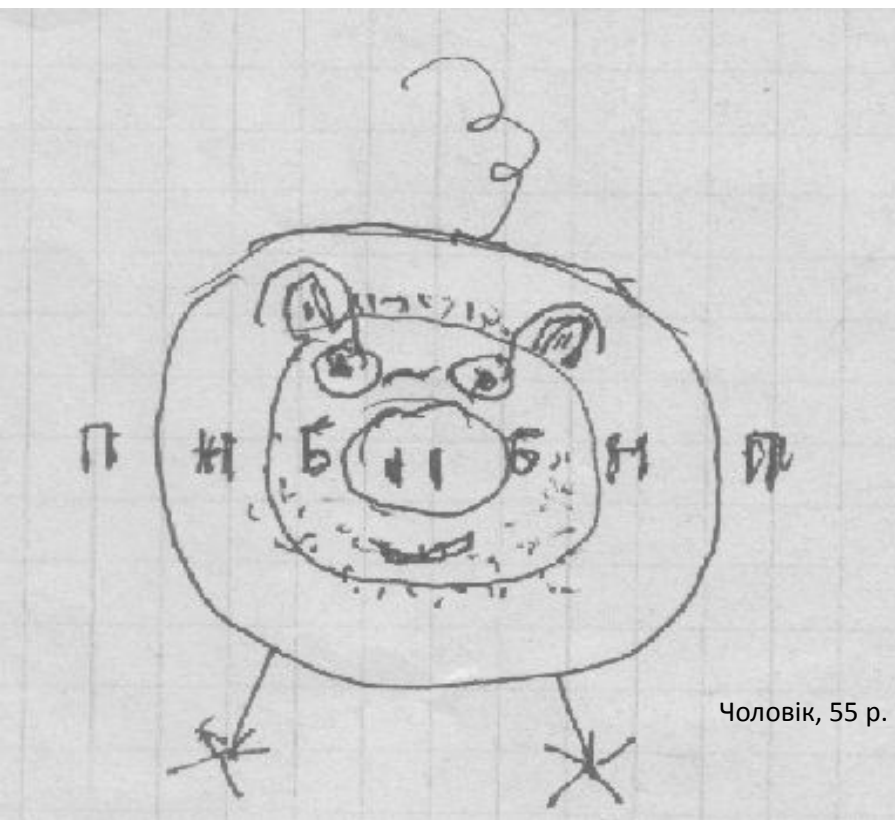
У людей похилого віку ми зустрічали адекватні малюнки з поступовим зменшенням розмірів, які відображують різні концепції. Два наступних приклади ілюструють цю думку.



Приклад 1.

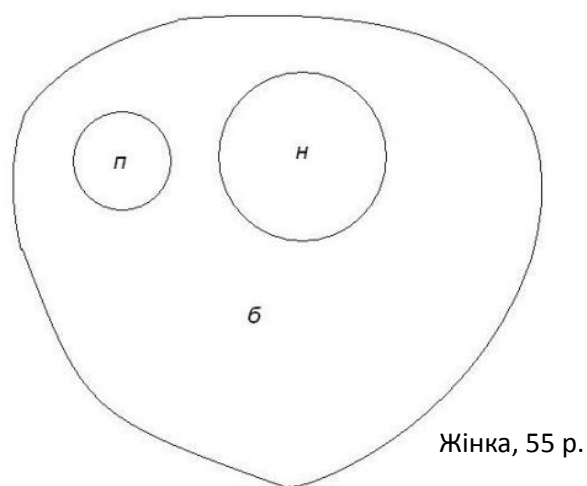


### Приклад 2.



Примітка: „Время – это большое свинство”.

У немолодих людей зустрічались також і малюнки з реальним збільшенням обсягу кола майбутнього відповідно до минулого і сучасного.

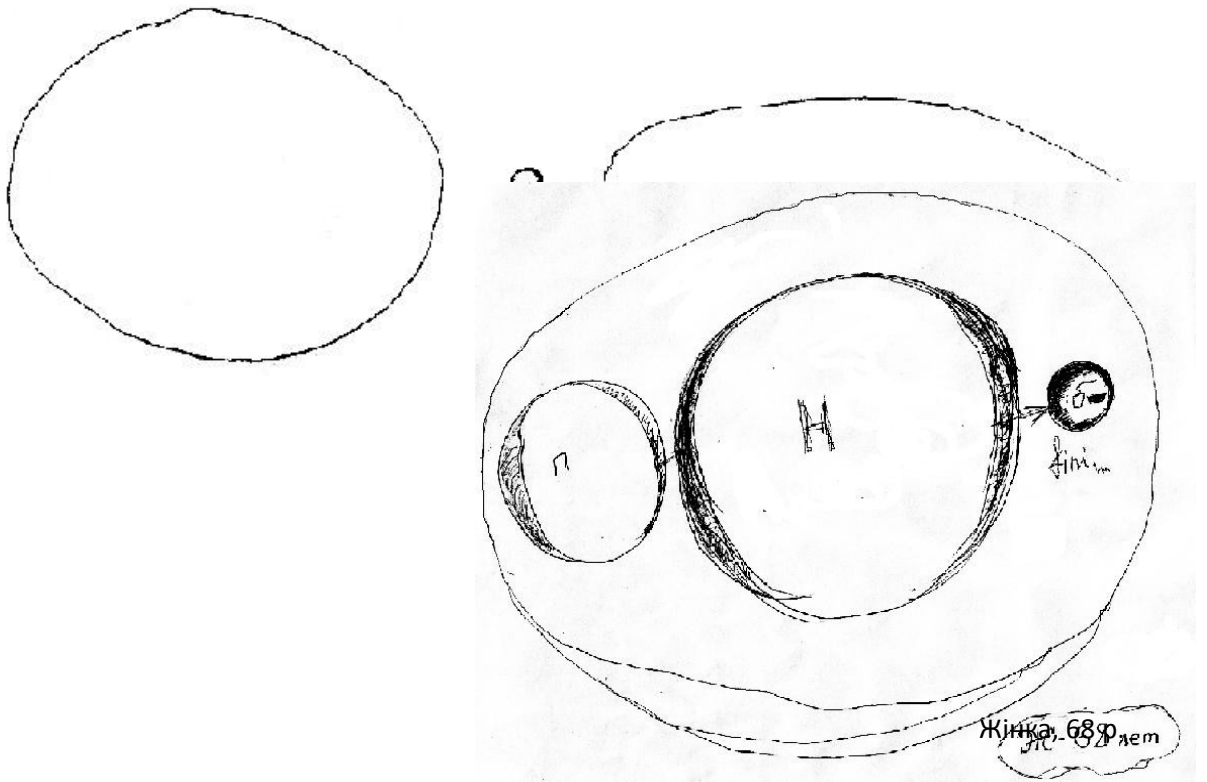


### Приклад 3.

З іншого боку, неоднозначне, проблемне ставлення до сучасного, яке виражалось в редукуванні кола сучасного майже до крапки (приклад 4),

завжди потребувало підтримувальних впливів для реінтерпретації супроводжуючого наративу.

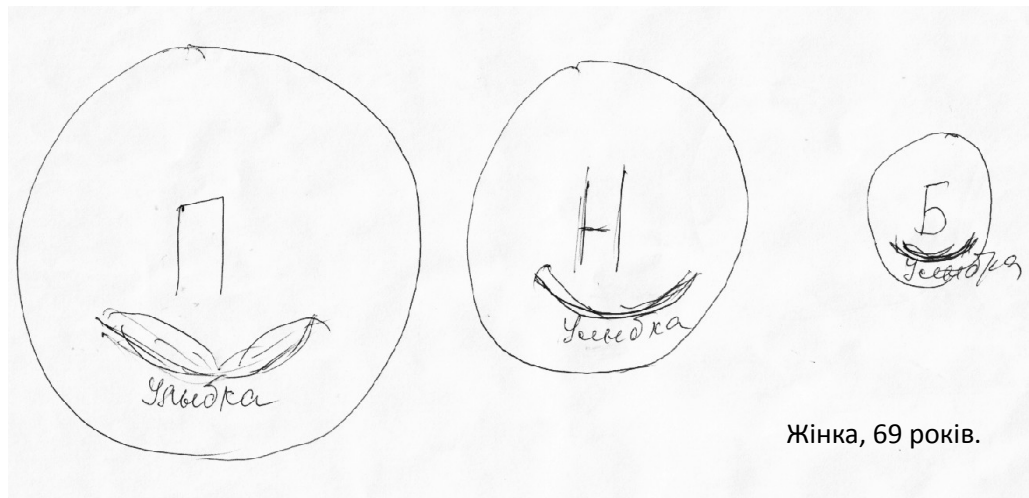
*Приклад 4.*



Позитивні приклади вирішення проблеми структурування минулого, сучасного і майбутнього старими людьми наведені у прикладах 5, 6.

*Приклад 5*

### Приклад 6



порівняти дані, отримані за цією методикою відповідно до чотирьох вікових періодів: 20 – 35 років, 35 – 45, 45 – 55 та 55 і вище (див. [Наративні психотехнології, 2007]), то виходить, що ментальні концепції часу в усіх вікових категоріях не дуже відрізняються, схожі варіанти малюнків зустрічаються майже в усіх вікових групах, що свідчить про те, що “кола життя” вказують не на кількісний, а на якісний (подієвий) аналіз респондентами свого минулого, сучасного та майбутнього. У віці 55+ для часу як лінійної послідовності окремих подій це 50% (для порівняння: вік 20-35 – 40%), час як безперервний деревовидний потік альтернатив – 32 % (молодь - 35 %), час як постійна величина, простір, поле – 18% (молодь – 25 %).

Отже, результати експериментального дослідження за комбінованою методикою „Кола життя” + „Книга життя” свідчать, що особистісна концепція часу принципово пов’язана з подієвістю як індикатором психологічного часу. Тому така технологія може бути джерелом аналізу наративу як експліцитування ментальної моделі, з одного боку, та розгляду часово-посторової координати як стрижня ментальної моделі, з іншого. Рівні усвідомлення різних аспектів часу пов’язані з наративними можливостями особистості. Наратив, у свою чергу, – з усвідомленням і можливостями

розвитку і саморозвитку ментальної моделі, її трансформацією в аспекті часової компоненти.

„Кола життя”, за нашими даними, реально означають не цілісні періоди, які дійсно відповідають часу життя відповідно до минулого, сучасного, майбутнього, а, навпаки, найближчі у часі розділи „Книги життя”, репрезентовані подіями, що відбулися, відбуваються або очікуються. Тому майбутнє старої людини не завжди позначено невеликим за розміром колом, багато літніх людей визначають майбутнє не кількісно, а якісно, що відповідає „мудрому” моделюванню світу. Останнє підтверджується супроводжуючими наративами, які мають сюжети, спрямовані у майбутнє.

Відносна кількість представників кожної з концепцій часу (час як лінійна послідовність окремих подій, час як безперервний деревовидний потік альтернатив, а також час як постійна величина, простір, поле) на всіх вікових рівнях є досить близькою, тому можна вважати, що особистісна концепція часу не залежить від реального віку, а дійсно є ознакою ментальної моделі світу.

Зрозуміло, що орієнтація на майбутнє означає орієнтацію на себе у майбутньому, тобто на власний саморозвиток і, відповідно, на самопроектування [Чепелева, 2013]. саморозвиток і в старості залишається підґрунтям смислу життя. Однак завдання розвитку в старості визначаються і вирішуються в основному самотійно, вони принципово індивідуалізовані, тісно пов’язані зі ставленням конкретної людини похилого віку до всіх рівнів майбутнього, описаних вище, з розумінням їх місця і значущості у власному житті, з поправкою на вік, стан здоров’я, сімейний стан, професійні здобутки тощо. Тому можна стверджувати, що механізмом розвитку в старості виступає «самотійне самопроектування» (хоча це словосполучення і виглядає як певна тавтологія). Це означає, що самопроектування в старості, як правило, не має аналогів. Незрозуміло, «делать жизнь с кого?», як це в основному зрозуміло, коли йдеться про самопроектування на інших вікових рівнях, коли розвиток відбувається в певних організованих соціумом умовах

(наприклад, навчання, виховання, соціально корисна праця). Спроби «повернення» зі старості на більш молоді вікові рівні не тільки неможливі, але й шкідливі, й ризиковані (відомим є життєво небезпечний статус «молодий старий»). З іншого боку, піддатися старості, здатися «на її милість» і не ставити собі завдань розвитку виявляється теж надзвичайно шкідливим, таким, що загрожує стагнацією, «злоякісною» танатофобією, деменцією та ін. При цьому визначення завдань розвитку передбачає розуміння майбутнього як нового, спроектованого і створеного, а не «теперішнього, що триває».

Звідси впливає загальна специфіка розвитку в старості, який принципово виступає як саморозвиток і вимагає спеціальної праці над собою, – від інтелектуальної до фізичної, – яку ми пропонуємо назвати «діяльністю саморозвитку». При цьому одержані перетворення здебільшого не є ані прямим продуктом іншої діяльності (як в учіннєвій діяльності), ані її побічним продуктом (як в трудовій, пізнавальній, проектній тощо). Регрес певних функцій, їх переструктурування (не завжди ампліфіковане) теж виступає як розвиток. І в результаті стара людина, постійно працюючи над собою, пристосовується до себе самої – іншої, одержує іншу структуру пам'яті, уваги, нарешті, загального інтелекту, а, головне, перетворену більш адекватну ментальну модель світу. Отже, діяльність (праця) саморозвитку є окремою, специфічно організованою діяльністю, яку ми пропонуємо вважати провідною діяльністю в старості.

Іншою не менш важливою метою саморозвитку в старості є боротьба з дементивними проблемами. Сьогодні існує досить привабливий з психологічної точки зору погляд, відповідно до якого психіка в старості руйнується не тільки від необерненого процесу в головному мозку. Це руйнування, навпаки, визнають хоча б частково наслідком дії грубих, ірраціональних психологічних захистів, і тому є надія певним чином впливати на процес [Семкова]. Визначають, що для літніх людей у стані деменції характерні такі незвичні для чистої органіки явища, як тривожність,

втрата орієнтації в часі, своєрідна маячня типу впевненості у тому, що хтось спеціально шкодить їм або обкрадає, загрожує небезпекою тощо. Причиною цього є те, що загроза зникнення мобілізує найпотужніші психологічні захисти, які не дозволяють думкам про смерть дістатися свідомості навіть ціною руйнування психіки.

Крім того, як стверджують деякі автори, старість з її втратами (близьких, здоров'я, працездатності, соціального статусу та ін.) слід розглядати як травматичний стрес надзвичайної сили, і, відповідно, стан старості як посттравматичний стрес (не будемо зупинятися на актуальній зараз проблемі посттравматичного зростання, оскільки не маємо відповідних даних про його можливості в старості). Такий стрес нівелює значення окремої особистості, і тому психіатри називають його «великим урівнювачем» [Семкова]. Однак у той же час М.П.Семкова описує особливості ментальної моделі суб'єкта, які сприяють принциповому погіршанню психічного здоров'я в старості. З'ясувалося, що всі такі досліджувані дуже боялися старості і смерті, мали розвинене почуття обов'язку і сприймали життя як сувору повинність, були фіксовані на професійних досягненнях і/або сімейному благополуччі і в той же час малоініціативними. Крім того, їх емоційні, близькі стосунки обмежувались тільки сім'єю, а будь-які невдачі вони сприймали як катастрофи і потребували підтримки. Для таких особистостей слабким місцем є конфлікт у сфері свободи/залежності і автономії/підлеглості. Цікаво, що такі риси і у більш молодих людей часто призводять до виникнення неврозів та депресій.

Діяльність саморозвитку, пошук нових смислів у процесі самопроектування тощо можуть вирішити серйозні проблеми якісного співвідношення минулого-сучасного-майбутнього в структурі ментальної моделі літньої людини. Розвиток (саморозвиток) в старості, як і будь-який розвиток, сприяє появі певних психічних новоутворень. Наші теоретичні і експериментальні дослідження свідчать, що серед таких новоутворень можна виділити, перш за все, рефлексію власних проблем, які принесла старість,

оновлену (мудру, інтегративну, переструктуровану) ментальну модель світу, здійснення відповідних усвідомлених виборів, саморегуляцію і протидію дементивним процесам, так зване «перекриття» їх загальним інтелектом, переборені танатофобічні переживання. Всі ці новоутворення, в свою чергу, чинять зворотню позитивну дію на розвиток літньої людини. Так, у дослідженнях переконливо показано, наскільки стримують розвиток у старості танатофобічні переживання, і якими яскравими барвами розквітає життя літньої людини, коли вона спрямовує психічну енергію, яка іде на боротьбу зі страхом смерті, на продуктивну саморозвивальну діяльність [Коваленко-Кобилянська, 2016].

Отже, «щоб старість не перетворилася на безглузду пародію на наше життя, існує тільки один засіб – переслідувати цілі, які надають смисл нашому існуванню» (Симона де Бовуар). І саморозвиток у старості видається у цьому аспекті достойною метою.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии /Л.И.Анцыферова – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.

Голдберг Э.Парадокс мудрости /Э.Голдберг – М.: Поколение, 2007. – 384 с.

Грановская Р.М. Психология веры /Р.М.Грановская – СПб. : Издательство «Речь», 2004. – 576 с.

Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем /С.И.Калинин – СПб.: Речь, 2006. – 371 с.

Коваленко-Кобилянська І. Г. Суб'єктна активність людини в період геронтогенезу в умовах освітнього простору Інтернет [Електронний ресурс]/ І. Г. Коваленко-Кобилянська // Технології розвитку інтелекту/ Т.2, №2 (13), 2016 – Режим доступу [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/issue/view/18](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/18)

Кузнєцова І. В. Технології створення розвивального середовища в мережі Інтернет : Навчально-методичний посібник / І. В. Кузнєцова. – Кіровоград: Код, 2009. – 124 с.

Наративні психотехнології. / Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцул С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. – К.: Главник, 2007. – С. 144. (Серія “Психологічний інструментарій”).

Проблемы психологической герменевтики / Под. ред. Н.В.Чепелевой. – К.: Издательство Национального педагогического университета им. М.П.Драгоманова, 2009. – 382 с.

Ратушный И.А. Технология нарративного тренинга для людей преклонного возраста / И.А.Ратушный // Журнал практикующего психолога. / Гл. ред. А.Ф.Бондаренко. – 2004, вып. 10. – С. 161 – 168.

Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с.

Семкова М.П. Непрожитая старость [Электронный ресурс] / М.П. Семкова. – Режим доступа : [www.samlib.ru/s/semkova\\_m\\_p/neprozhitaya\\_starostx.shtml](http://www.samlib.ru/s/semkova_m_p/neprozhitaya_starostx.shtml) – название з экрана.

Смульсон М.Л. Старість – домагання жити. / М.Л.Смульсон // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – Вип.. 8 (П). – 2004.

Смульсон М.Л. Екзистенційне наповнення наративу старості / М.Л.Смульсон // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. / За ред. Н.В.Чепелевої. – К.: Міленіум, 2005. – Т.2, вип. 3. – С. 106 – 119.

Смульсон М.Л. Смысл жизни в ментальной модели мира / М.Л.Смульсон // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы X симпозиума. / Под ред. Г.А.Вайзер, Е.Е.Вахромова. – М., 2006. – С. 28 – 29.

Смульсон М.Л. Специфіка ментальної моделі світу в старості / М.Л.Смульсон // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – Вип. 13 (16). – К., 2006а. – С. 139 – 155.



Смульсон М.Л. Субъектность в старости как фактор саморазвития / М. Л. Смульсон // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В.Брушлинского / Отв. ред. А.Л.Журавлев, Е.А.Сергиенко. – Т.1. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 344 – 346.

Фридман Дж. Конструирование иных реальностей/ Дж.Фридман, Д.Комбс – М.: Класс, 2001. – 362 с.

Хойфт Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия / Г. Хойфт, А. Крузе, Г.Радебольд – М.: ACADEMIA (Издательский Центр “Академия”), 2003. – 370 с.

Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості / Н. В. Чепелева // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип. 24. – С. 7 – 11.

Шахматов Н.Ф. Старение. Норма и патология /Н.Ф.Шахматов // Психология старости: Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом Бахрах-М. – 2004. – С. 228 – 322.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /И.Ялом –. М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 576 с.

Bergson H. Zeit und Freiheit / H. Bergson – Hamburg, Europäische Verlagsanstalt, 1994.

Eco U. Notes sur la semiotique de la reception / U.Eco // Actes semiotiques.– 1X.– 81.– 1987.

Ericson E.H. The Life Cycle Completed: A Review/ Ericson E.H. – N.Y.: Norton, 1982. – 246 p.

Munnichs J. Old age and finitude /.Munnichs J. – Basel: Karger, 1966.